



Datum: 01.04.2016

Medij: Senza

Rubrika: Bez naslova

Autor: Redakcija

Teme: Jod

Naslov: JOD MOĆNI SASTOJAK ŽIVOTA

Napomena:

Površina: 520

Tiraž: 9116



Strana: 71

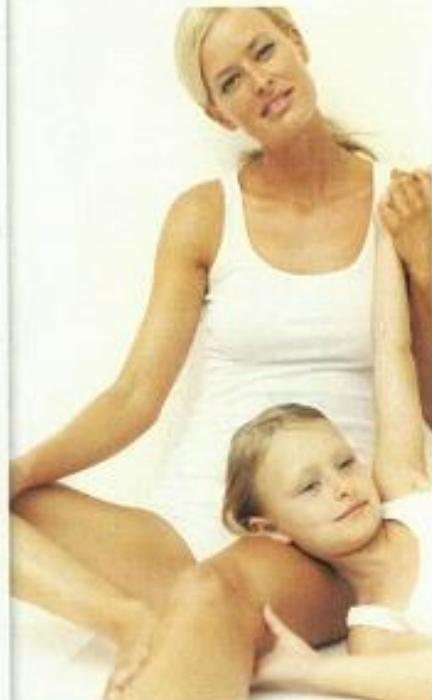
# Jod MOĆNI SASTOJAK ŽIVOTA

*„Jod je najbolji antibiotik, antivirusno i antiseptičko sredstvo svih vremena“. – dr Dejid Deri*

Među hranljivim materijama koje unosimo svakodnevno jedan mikrogram jod je neobično važan. To je JOD. Prema preporukama SZO dnevno je potrebno uneti 150 mikrograma joda, tako su potrebe organizma za jodom realno mnogo veće. Činjenice govore da ljudi na žalost ne unose preporučene dnevne količine joda, što predstavlja ozbiljan problem.

Jod je sastavni deo hormona štitne žlezde, koji utiču na sve biohemijske procese u organizmu. Jedna od najvažnijih uloga ovih hormona je regulacija stvaranja nervnih ćelija i formiranje neuronske mreže. Razvoj mozga je najintenzivniji u intrauterinom periodu i u prvih nekoliko godina života. Tokom prva tri meseca embrionalnog razvoja stvara oko 2,5 miliona nervnih ćelija svakog minuta. Umnovačavanje, razgranavanje i medusobno povezivanje (stvaranje neuronske mreže) nastavlja se tokom trudnoće i ovaj proces se nastavlja i nakon rođenja do treće godine bebičnog života. Zbog toga je upravo u ovom razvojnom dobu redovan dnevni unos joda važan. Beba koja se razvija sve hranljive materije dobija preko majke. Ako unos joda u trudnoći nije dovoljan, štitna žlezda ne može da proizvede dovoljno hormona da zadovolji potrebe bebičnog mozga koji se razvija. Ako se u ranoj trudnoći razvije smanjena funkcija štitne žlezde, koja dovodi do poremećaja metabolizma, postoji značajan rizik od pobačaja, preveremenog porođaja, kao i trajnih neuroloških oštećenja bebe.

Kako bi mame obezbedile dovoljne količine joda za sebe i svoje bebe, u periodu trudnoće i dojenju, preporuka je da se dnevni unos joda poveća na 200-250 mikrograma dnevno.



Sимптоми недостатка joda uključuju grčeve u mišićima, hladne ruke i stopala, sklonost debiljanju, lošu memoriju, zatvor, depresiju, edem, mijalgiju, slabost, suvu kožu i lomljive nokte. Najbolji izvor joda su nerafinisana morska so, kelp i ostale alge, maslac, ananas, artičoke, špargle, tamnozeleno povrće i jaja. Najviše prirodnog joda pronađeno je u oceanu. Izuzetno veliki udeo joda nalazi se u algama koje se još nazivaju i povrćem iz mora. Posebno

su jodom bogate smeđe alge, potom suva smeđa morska trava, dok je u crvenim i zelenim algama niži udeo joda. Čak i male količine algi mogu zadovoljiti preporučene dnevne potrebe za jodom odraslih: jedna kašika algi sadrži 2000/mcg joda. Sto se voća i povrća tiče, jagode i brusnice su fantastični prirodni izvori joda dok na primer, srednje pečen belli krompir u ljušti ima 60/mcg joda. Ipak, najveći udeo joda od povrća ima beli luk.





Datum: 04.04.2016  
Medij: Dnevnik  
Rubrika: Sport  
Autori: naručena objava  
Teme: Minaqua

Naslov: WIENER STADTISCHE SUPERLIGA SEZONA 2015/2016.

Napomena:  
Površina: 289  
Tiraž: 0



Strana: 26

**WIENER STADTISCHE SUPERLIGA  
SEZONA 2015/2016.**  
**PRVE DVE UTAKMICE POLUFINALA PLEJ - OFA**  
**ULAZ SLOBODAN**



**OK VOJVODINA NS SEME  
OK NOVI PAZAR**

SREDA, 6. APRIL 2016. 18.30  
PETAK, 8. APRIL 2016. 18.30

MALA SALA SPC «VOJVODINA»

**unit** **MINAQUA** **NIS**

**Bor Serd Produc** **DDOR** **DAVOLJALIŠTE ZA HRONO IŠKRAU** **PRVIRADIO** **PTB** **ДНЕВНИК**

**timS.** **MONTAJ.COM** **Carter** **021**

klipping centar Srbije  
[www.mimmedia.rs](http://www.mimmedia.rs)





Datum: 05.04.2016  
Medij: Dnevnik  
Rubrika: Sport  
Autori: naručena objava  
Teme: Minaqua

Naslov: OK VOJVODINA NS SEME - OK NOVI PAZAR

Napomena:  
Površina: 297  
Tiraž: 0



Strana: 27

WIENER STADTISCHE SUPERLIGA  
SEZONA 2015/2016.

PRVE DVE UTAKMICE POLUFINALA PLEJ - OFA  
ULAZ SLOBODAN

NS  
seme

VENIĆ  
PEKOVIC  
NIKIĆ

OK VOJVODINA NS SEME  
OK NOVI PAZAR

SREDA, 6. APRIL 2016. 18.30  
PETAK, 8. APRIL 2016. 18.30  
MALA SALA SPC «VOJVODINA»

unit  
minqua  
NIS  
DDOR  
tim's.  
Bosna i Hercegovina  
SAVETODAŠNJE ZA  
HELDNO ISHPRANJE  
PRVIRADIO  
PTB  
ДНЕВНИК 021

kliping centar Srbije  
www.minaqua.rs



Datum: 05.04.2016  
Medij: Živeti zdravije  
Rubrika: Bez naslova  
Autor: D.D  
Teme: Jod

Naslov: **Jodom protiv cista**

Napomena:  
Površina: 1104  
Tiraž: 0



Stranici: 52



# Jodom protiv cista

Piše:  
**Prof. dr Dragica Draganović**  
Banja Luka, Republika Srpska

Koristi joda za ljudsko telo su brojne. Neophodan je za pravilno funkcionisanje štitaste žlezde, dojke i ostalih tkiva. U medicini se upotrebljava već 180 godina. Objavljeni podaci potvrđuju njegovu pouzdanost u lečenju plućnih bolesnika količinama koje premašuju preporučenu dnevnu dozu. Štitastoj žlezdi jod je potreban za sintezu T4 i T3 hormona, koji regulišu metabolizam i upravljaju rastom i razvojem tkiva. Hormoni štitaste regulišu ključne biohemijske reakcije – sintezu belančevina (proteinu) u tkivima, kao i iskorišćavanje kiseonika i aktivnosti enzima, ciljujući organe kao što su mozek u razvoju, mišići, srce, hipofiza i bubrezi – te je jod posebno važan za razvoj fetusa.

## KOJA JE VAŠA DNEVNA DOZA?

Nekad lako dostupan i prirodan lek, esencijalna materija bez koje organizam ne može normalno da funkcioniše, bio je korišćen u tretmanu mnogih poremećaja i oboljenja, a na njegov značaj podseća nas naša saradnica iz Banja Luke.

Oštećeni prenos joda može se delimično ispraviti upotrebom poprilično visokih doza askorbinske kiseline, ili vitamina C.

### Univerzalan lek

Hormoni štitaste žlezde sintetišu se u njenim folikularnim ćelijama, a one regulišu mitohondrijsku sintezu belančevina. Dugoročno korišćenje lekova za štitastu žlezdu povezano je s propadanjem količine joda u organizmu, kao i s povećanim procentom slučajeva pojave raka. Svi pacijenti koji boluju od štitnjače trebalo bi da primaju terapiju jodom. Kada uzimaju 12,5 – 50 mg dnevno, telo postaje osetljivije na hormone tiroidne žlezde.

Jod je osnovni hranljivi sastojak koji ima široku lekovitu svojstva, i do pre 100 godina koristila ga je većina lekara. Od 1900. do šezdesetih godina prošlog veka, upotrebljavan je u praksi lečenja povećanog i smanjenog rada štitaste žlezde, kao i kod mnogih drugih stanja, a sve uz odlične rezultate. Jod je bio smatran panacejom – lekom za sve bolesti.

### Delotvoran i u slučaju kancera dojke

Nobelov laureat dr Albert Szent-Györgyi, lekar koji je otkrio vitamin C, napisao je: „Kada sam bio student medicine, jod se u obliku kalijeve jode koristio kao univerzalni lek. Niko nije znao šta on čini, ali činio je nešto vrlo dobro.“

Jod je čuvare integritetu dojke, i kod žena i kod muškaraca; koristi se pri rešavanju skoro svih vrsta cista. Takođe, ima neverovatno isceljuju-





Datum: 05.04.2016  
Medij: Živeti zdravije  
Rubrika: Bez naslova  
Autor: D.D  
Temelj: Jod

Naslov: Jodom protiv cista

Napomena:  
Površina: 1104  
Tiraž: 0



Stranica: 52

će dejstvo kod cista jajnika. Natečeni jajnici su analogni gušavosti, kada tiroidna žlezda naraste kao odgovor na nedostatak joda. Gušavost često uzrokuje hormonalni disbalans, što dovodi do hipotireoze. U slučaju policističnih jajnika (PCOS), izglađivanje jajnika uzrokuje stvaranje ciste, otoka i, s vremenom, nemogućnost kontrolisanja sinteze hormona, što dovodi do hormonske neravnopravnosti i neprodnosti.

Istraživanja u Rusiji dokazala su da pacijentkinje s fibrocističnim dojkama imaju i veći nedostatak joda, uz veći broj cista na jajnicima. Poznato je još od 1928. da je koncentracija joda u jajnicima veća nego u bilo kom drugom organu osim u štitastoj žlezdi.

Naučno je potvrđeno da kada se poveća doza joda, ciste na jajnicima se smanjuju i nestaju. Takođe, povećava se libido – i kod muškaraca i kod žena.

Potrebno je 20–40 puta više joda da bi se kontrolisali rak dojke i fibrocistična bolest nego da se spreči gušavost.

### Za zdravo srce

Jod ima i mnoge neendokrine biološke učinke, uključujući ulogu koju igra u fiziologiji upalnih procesa: povećava pokretljivost belih krvnih zrnaca, doveđeci ih do upalnih područja, i jača sposobnost imunoloških ćelija da uništite bakterije.

Jod smanjuje aktivnost lipoproteina, koji, kada su povišeni, mogu dovesti do preteranog zgrušavanja krv i bolesti krvnih sudova. Istraživanja potvrđuju velike količine joda pronađene u mozgu (uključujući delove povezane s Parkinsonovom bolešću) i cilijarnom telu u oku, koji je mogući uzročnik glaukoma.

Izvršeno je istraživanje na 42 pacijenta s bolestima srca i krvnih sudova, koji su bili podeljeni u pet podgrupe na temelju prisutnosti hipertenzije, kongestivnog zatajenja srca, kardiomiopatije, koronarne disfunkcije i aritmije. Kada su testirane koncentracije urina, najmanja koncentracija joda otkrivena je kod podgrupa s aritmijom i kongestivnim zatajenjem srca. Povećani ideo hormono-

na hipofize, tireotropina (TSH), otkriven je kod tri pacijenta, a povećanje u metabolizmu lipidova (olesterol, trigliceridi) bilo je prisutno kod svih podgrupa osim one s aritmijom. Istraživači su zaključili da dodavanje joda može sprečiti kardiovaskularne bolesti, koje nastaju usled njegovog nedostatka.

### U trećem dobu

Preporučena dnevna doza (RDA) joda nije dovoljna da sačuva štitastu žlezdu od pojave guša. Isto je s dozom vitamina C, koja je danas jedva dovoljna da spreči skorbut a nedovoljna da spreči skup simptoma bolesti srca i krvnih sudova koji mu prethode.

Kada se 83-godišnja žena stavi na šest meseci terapije sa 50 mg joda dnevno, neverovatno joj se povećaju energija, izdržljivost, blagostanje i memorija, a koža joj izgleda mlađe.

Na osnovu dosadašnjeg iskustva, starije žene, pogotovo one iznad 65 godina, kada povećaju unos joda, primete ogromni porast fizičke i mentalne energije.

Neupućeni u značaj i lekovitost joda posmatraju ga iz uže perspektive, što predstavlja jednu od najvećih tragedija po očuvanje zdravlja.





Datum: 06.04.2016  
Medij: Dnevnik  
Rubrika: Sport  
Autor: naručena objava  
Teme: Minaqua

Naslov: OK VOJVODINA NS SEME - OK NOVI PAZAR

Napomena:  
Površina: 294  
Tiraž: 0



Strana: 26

WIENER STADTISCHE SUPERLIGA  
SEZONA 2015/2016.  
PRVE DVE UTAKMICE POLUFINALA PLEJ - OFA  
ULAZ SLOBODAN

OK VOJVODINA NS SEME  
OK NOVI PAZAR

SREDA, 6. APRIL 2016. 18.30  
PETAK, 8. APRIL 2016. 18.30  
MALA SALA SPC «VOJVODINA»





Datum: 06.04.2016  
Medij: Svet-vip  
Rubrika: Bez naslova  
Autor: naručena objava  
Teme: Minaqua

Naslov: Minaqua

Napomena:  
Površina: 700  
Tiraž: 0



Strana: 36

# IZVOR PRIRODNO RASTVORENOG JODA



**MINAQUA**

Samo takva!

[www.bbminaqua.com](http://www.bbminaqua.com)



Datum: 10.04.2016 05:44  
Medij: www.novimagazin.rs  
Link: <http://www.novimagazin.rs/opusteno/jod-za-preporod-zdravljia>  
Autor:  
Temе: Jod

Naslov: Jod za preporod zdravljia

1647



Masovna upotreba pesticida u poljoprivredi i aditiva u prehrambenoj industriji negativno utiču na zdravlje čoveka. Već decenijama povećavaju se koncentracije teških metala i toksina u ljudskom organizmu koje dovode do novih i masovnih bolesti. Kako možemo da se spasemo u vremenu kada sve više štetnih materija unosimo u naš organizam – svesno ili nesvesno? Malo je poznato, nije u interesu profita, pa se i ne reklamira, da je jod dokazano nezamenljiv element u detoksikaciji organizma. Redovno uzimanje joda u odgovarajućim količinama znatno uvećava izlučivanje teških metala poput olova i žive, ali i ostalih otrovnih materija kao što su: florid, bromid i hlorid. Dugogodišnja istraživanja dr Braunstajna, Line Farou i drugih nedvosmisleno potvrđuju da je nedostatak joda u organizmu direktno povezan s rakom dojke, štitnjače, jajnika, prostate i materice. Dugačka je lista bolesti, koje se mogu uspešno lečiti jodom zahvaljujući njegovim antikancerogenim, ali i protivupalnim, antivirusnim i antibakterijskim svojstvima. Zato nimalo ne čudi činjenica, da je jod u 19 veku korišćen kao univerzalni lek. Moderna medicina ga je sklonila u stranu, a na snazi je i dalje stara preporuka o dnevnoj dozi od 0,15 miligrama za prevenciju gušavosti. U međuvremenu je potvrđeno da je jod neophodan ne samo štitnjači već i svakoj živoj ćeliji organizma a naročito mlečnim žlezdama. Prema dr Gaju Ejbrahamu, "nedovoljni unos joda prouzrokovao je više ljudske patnje i smrti nego dva svetska rata zajedno". Zato vodeći istraživači u ovoj oblasti preporučuju dnevni unos joda od 13 miligrama. Prirodni jod se obilno može koristiti iz plodova mora, riba i algi.



Datum: 08.04.2016 08:31  
Medij: www.b92.net  
Link: [http://www.b92.net/zdravlje/vesti.php?yyyy=2016&mm=04&nav\\_id=1117600](http://www.b92.net/zdravlje/vesti.php?yyyy=2016&mm=04&nav_id=1117600)  
Autor:  
Teme: Jod

Naslov: Jod za preporod zdravtva

1647



Masovna upotreba pesticida u poljoprivredi i aditiva u prehrabenoj industriji negativno utiču na zdravlje čoveka. Već decenijama povećavaju se koncentracije teških metala i toksina u ljudskom organizmu koje dovode do novih i masovnih bolesti. Kako možemo da se spasemo u vremenu kada sve više štetnih materija unosimo u naš organizam – svesno ili nesvesno? Malo je poznato, nije u interesu profita, pa se i ne reklamira, da je jod dokazano nezamenljiv element u detoksifikaciji organizma. Redovno uzimanje joda u odgovarajućim količinama znatno uvećava izlučivanje teških metala poput olova i žive, ali i ostalih otrovnih materija kao što su: florid, bromid i hlorid. Dugogodišnja istraživanja dr Braunstajna, Line Farou i drugih nedvosmisleno potvrđuju da je nedostatak joda u organizmu direktno povezan s rakom dojke, štitnjače, jajnika, prostate i materice. Dugačka je lista bolesti, koje se mogu uspešno lečiti jodom zahvaljujući njegovim antikancerogenim, ali i protivupalnim, antivirusnim i antibakterijskim svojstvima. Zato nimalo ne čudi činjenica, da je jod u 19 veku korišćen kao univerzalni lek. Moderna medicina ga je sklonila u stranu, a na snazi je i dalje stara preporuka o dnevnoj dozi od 0,15 miligrama za prevenciju gušavosti. U međuvremenu je potvrđeno da je jod neophodan ne samo štitnjači već i svakoj živoj ćeliji organizma a naročito mlečnim žlezdama. Prema dr Gaju Ejbrahamu, "nedovoljni unos joda prouzrokovao je više ljudske patnje i smrti nego dva svetska rata zajedno". Zato vodeći istraživači u ovoj oblasti preporučuju dnevni unos joda od 13 miligrama. Prirodni jod se obilno može koristiti iz plodova mora, riba i algi.



Datum: 13.04.2016  
Medij: Svet-vip  
Rubrika: Bez naslova  
Autor: naručena objava  
Teme: Minaqua

Naslov: Minaqua

Napomena:  
Površina: 679  
Tiraž: 0



Strana: 2

# IZVOR PRIRODNO RASTVORENOG JODA



**MINAQUA**

Samo takva!

[www.bbminaqua.com](http://www.bbminaqua.com)





Datum: 16.04.2016  
Medij: Dnevnik  
Rubrika: Sport  
Autori: naručena objava  
Teme: Minaqua

Naslov: VOJVODINA - ŠABAC

Napomena:  
Površina: 286  
Tiraž: 0

Strana: 26

**Prvenstvo Srbije u vaterpolu**  
**1/4 finale Play Off-a**

Bazen SC Slana bara  
subota, 16.04.2016. u 19h

**WATERPOLO KLUB VOJVODINA NOVI SAD**

**СВЕТСКИ САДОВИЧ**

**VATERPOLO САВЕЗ СРБИЈЕ**

**ULAZ BESPLATAN**

**VOJVODINA - ŠABAC**

**PIN**

**baroneve**

**Medijski sponzori:**

**ДНЕВНИК**

**PTB**

**PRVIRADIO.**

**MINAQUA**

**Rosetto**

**www.vkvojvodina.org.rs**

36740



Datum: 17.04.2016

Medij: Dnevnik

Rubrika: Društvo

Autor: Redakcija

Teme: Jod

Naslov: Uzimanjem joda do boljeg zdravlja

Peromena:

Površina: 302

Tiraž: 0



Strana: 7

ПРЕПОРУКЕ УЈЕДИЊЕНИХ НАЦИЈА ПРОТИВ БОЛЕСТИ

## Узимањем јода до бољег здравља

Перемењаји здравља настали због недовољног уноса јода представљају значајан здравствени и социјални проблем, чак и у развијеним земљама Европе, са одавно уведенним и добро контролисаним мерама јодне профилаксе. Отуда, све су чешћа и алармантнија упозорења стручњака да је унос јода храном и водом у општој популацији недовољан, а да су последице тога све уочљивије.

Због неспорне улоге јода у развоју мозга фетуса, у посебном ризику су новорођенчад, па и деца иadolесценти. Према подацима Светске здравствене организације недовољан унос јода је најчешћи и најважнији узрок спречивог заостајања менталног развоја. Зато су Уједињене нације на Самиту посвећеном детету, још 1990. године донеле Резолуцију о стриктном спровођењу јодне профилаксе и искорењивању последица јодног недостатка. Ипак, данас, чак 40 одсто светског становништва и даље је у ризику за оболевање од болести услед недостатка јода.

- Јод је интегрални део хормона штитне жлезде – тријод и тетрајод тиронина. Наш организам не може да га створи и због тога морамо сваки дан да га унесемо у доволној количини. За нормално стварање хор-

мона штитне жлезде потребно је дневно унети 150 микрограма јода. Дневни унос јода се повећава код трудница и дојила, као и у стапима стреса, болести и у периодима интензивног раста. Присуство других материја као што су флуор, хлор, бром, цијанати, материји из купуса, соје и неких других биљака, спречавају коришћење јода у организму и додатно повећавају дневне потребе за њим – каже педијатар ендокринолог др Славица Даутовић.

Хормони штитне жлезде регулишу бројне метаболичке процесе у организму и важни су за нормалан ментални развој и телесни раст организма. Они утичу на промет материје и енергије у организму, телијско дисање, сагоревање масти, искоришћивост шећера, прокрељеност ткива и органа и њихово снабдевање кисеоником. Поред директних и индиректних дејстава на раст и развој свих органа, посебно је значајан утицај свих хормона на сазревање централног нервног система и нормалан ментални развој човека.

Јод, као основни градивни елемент хормона штитне жлезде неопходан је за развој нервног телија, њихово разградњавање и повезивање, за стварање синтетичке нервних

влакава и пренос информација унутар нервног система, за развој органа унутрашњег уха - чуло слуха и равнотеже, за сазревање плућа, важни су у плодности, дојењу и отпорности организма, као и за рад других жлезда са унутрашњим лучењем.

- Јод је важан у одбрани од стреса, алергије и малитник болести, јер регулише програмирану смрт оштећених, изменjenih, заражених и осталних ћелија. Недостатак јода доводи до смањеног стварања хормона штитне жлезде, а посљедице су перемењају у расту, развоју, репродукцији, понашању и метаболичкој адаптацији организма. Последице дефицијата јода, а према томе и перемењене или дефицитне продукције тиреонуклеиних хормона, манифестишују се код човека у свим фазама живота. Међутим, због важне улоге у развоју и сазревању мозга, најтеже последице настају у феталном и неонаталном периоду – наводи др Даутовић и додаје да је спектар перемењаја које изазива дефицит јода велики, а међу њима су увећање штитне жлезде, смањена функција штитне жлезде, неплодност, побачаји, превремено рођење деце, смањена отпорност и повећана смртност новорођенчади, оштећење слу-



Педијатар ендокринолог  
др Славица Даутовић

ха и говора, низак раст, оштећена kostiju и miшићa, умна заосталост, чворови штитне жлезде, карциноми штитне жлезде и доје, а најтежа последица је стање тешке и трајне умне заосталости.

Дневне потребе јода од најмање 150 микрограма за одржавање здравог организма и 300 микрограма у трудници и дојењу најбоље могу да се обезбеде уносом морских плодова попут алги, школки, рибе и ракова, затим месом, јајима и млеком животиња која садржи дosta јода, водом богатом природно раствореним јодом и уносом јодиране куhiњске соли, која се додаје по завршеној термичкој обради хране.

36753





Datum: 20.04.2016  
Medij: Svet-vip  
Rubrika: Bez naslova  
Autori: naručena objava  
Teme: Minaqua

Naslov: Minaqua

Napomena:  
Površina: 656  
Tiraž: 0



Strana: 21

# IZVOR PRIRODNO RASTVORENOG JODA



**MINAQUA**

Samo takva!

[www.bbminaqua.com](http://www.bbminaqua.com)





Datum: 22.04.2016

Medij: Bazar

Rubrika: Bez naslova

Autor: Redakcija

Teme: Jod

Naslov: Problemi sa štitnom žlezdom

Naromena:

Površina: 607

Tiraž: 50000



Strana: 59

## Проблеми са ШТИТНОМ ЖЛЕЗДОМ



Сматра се да мањак јода у организму изазива проблеме са штитном (тироидном) жлездом. На то указују и подаци да се око седамдесет пет одсто јода налази у овој жлезди, која лучи неопходне хормоне за нормално функционисање, развој и рад организма.

ПРИРЕДИЛА: ВЛАДАНКА ЗЕЧЕВИЋ, ФОТО: PRESS

**H**ајчешћим узроком настанка повећана активности штитне жлезде (хипертиреозе) сматра се оболење које се назива Базедова или Гравесова болест. Она је наследног карактера и јавља се најчешће код жена у доби између тридесет и педесет година. Стога би све одрасле особе, нарочито жене које су прешле тридесет пету годину, требало да раде редовну контролу функције штитне жлезде. Код мушкараца свај проблем јавља се три до четири пута ређе, мада је у последњих неколико година у порасту. Јод је врло битан елемент који је потребан за стварање хормона штитне жлезде – тријодтиронина (T3) и тетрајодтиронина (T4). Иначе,

хормони штитне жлезде утичу и на потрошњу калорија, имају утицај на контролу телесне тежине, а одговорни су и за осећај претеране топлоте, односно хладноће у организму. Стручњаци истичу да у људском организму готово да не постоји орган који није под утицајем хормона штитне жлезде. У том смислу треба нагласити да организму не прија ни увећан нити умањен рад ове жлезде.

### НАЈЧЕШЋИ СИМПТОМИ

Ако браз губите на тежини, имате убрзан рад срца (тахикардију) и повећан број откуцаја, нагло меняјте расположење и често одлазите да мокрите, требало би да урадите све анализе везане за контролу штитне жлезде. ■



**ЈОД**  
ЧУВАР

НАШЕГ ЗДРАВЉА

Како би штитна жлезда могла правилно да обавља своју функцију коју има у људском организму, неопходан јој је јод. Он у нашем телу игра незаменимљиву улогу када је реч о целокупном људском здрављу. Иако је потребан у врло малим количинама, јод је неопходно редовно уносити, јер наш организам није способан да га сам обезбеди. Традиционална медицина користи га већ више од стотину година као антисептик, али ова функција јода само је једна од многих. Због много-брожних функција у телу, јод је одличан пример елемента чији недостатак ремеки одржавање доброг здравља у свакој животној доби. Ипак, највише пажње на редован унос свог минерала, требало би да обрате труда. У току трудноће потребе тела за јодом се увећавају. Штитна жлезда мора да ради више, јер фетус сав јод добија управо преко ње. Јод је у периоду трудноће посебно важан за бебу, јер утиче на правилан развој њеног мозга. Од свих ткива и органа, мозак и нервне структуре најосетљивији су на утицај хормона штитне жлезде, односно јода. Недостатак свог елемента један је од главних узрока поремећаја ламења и оштећења мозга који најчешће последице остављају уколико се догоде у феталном добу, наводи др Славица Даутовић, педијатар ендокринолог.

**ИНФО:** Како да препознате да вам недостаје управо јод?  
Прави симптоми недостатка су грчеви у мишћима, хладне руке и стопала, промене у тежини, депресија, затвор, сува кожа, ломљиви ногти и опадање косе.



Detum: 23.04.2016  
Medij: Dnevnik  
Rubrika: Sport  
Autor: naručena objava  
Teme: Minaqua

Naslov: VOJVODINA - ŠABAC

Napomena:  
Površina: 299  
Tiraž: 0



Strana: 26

**Prvenstvo Srbije u vaterpolu**  
**1/4 finale Play Off-a**  
**Bazen SC Slana bara**  
**subota, 23.04.2016. u 20h**

**ULAZ BESPLATAN**

**VOJVODINA**  
**ŠABAC**

**PN** **bardejova** **Medijski sponzori:**  
**MINAQUA** **Rosetto** **ДНЕВНИК**  
**www.vkvojvodina.org.rs** **PTB** **PRVIRADIO.**



Datum: 27.04.2016  
Medij: Dnevnik  
Rubrika: Sport  
Autor: naručena objava  
Teme: Minaqua

Naslov: OK VOJVODINA NS SEME - OK CRVENA ZVEZDA

Napomena:  
Površina: 290  
Tiraž: 0



Strana: 26

**WIENER STADTISCHE SUPERLIGA  
SEZONA 2015/2016.**

**TREĆA UTAKMICA FINALA PLEJ-OFA**

**OK VOJVODINA NS SEME  
OK CRVENA ZVEZDA**

**ČETVRTAK, 28. APRIL 17 ČASOVA**  
**MALA SALA SPC «VOJVODINA»**  
**ULAZ SLOBODAN**





Datum: 27.04.2016  
Medij: Svet-vip  
Rubrika: Bez naslova  
Autor: naručena objava  
Teme: Minaqua

Naslov: Minaqua

Napomena:  
Površina: 689  
Tiraž: 0



Strana: 36

# IZVOR PRIRODNO RASTVORENOG JODA



**MINAQUA**

Samo takva!

[www.bbminaqua.com](http://www.bbminaqua.com)





Datum: 27.04.2016 14:20

Medij: lepotaizdravlje.rs

Link: <http://www.lepotaizdravlje.rs/zdravlje/prevencija-i-lecenje/jod-stvoren-za-preporod-zdravlja/>

Autori:

Teme: Jod

Naslov: **Jod: Stvoren za preporod zdravlja**

1640



Masovna upotreba pesticida u poljoprivredi i aditiva u prehrambenoj industriji negativno utiče na zdravlje čoveka. Već decenijama povećavaju se koncentracije teških metala i toksina u ljudskom organizmu koje dovode do novih i masovnih bolesti. Kako se spasiti u vremenu kada sve više štetnih materija unosimo u naš organizam – svesno ili nesvesno? Malo je poznato, nije u interesu profita pa se i ne reklamira, da je jod dokazano nezamenljiv element u detoksikaciji organizma. Redovno uzimanje joda u odgovarajućim količinama znatno uvećava izlučivanje teških metala poput olova i žive ali i ostalih otrovnih materija kao što su: florid, bromid i hlorid. Dugogodišnja istraživanja dr. Brownsteina, Lyne Farrow i drugih, nedvosmisleno potvrđuju da je nedostatak joda u organizmu direktno povezan sa rakom dojke, štitnjače, jajnika, prostate i materice. Dugačka je lista bolesti, koje se mogu uspešno lečiti jodom zahvaljujući njegovim antikancerogenim, ali i protivupalnim, antivirusnim i antibakterijskim svojstvima. Zato ni malo ne čudi činjenica, da je jod u 19. veku korišćen kao univerzalni lek. Moderna medicina ga je sklonila u stranu, a na snazi je i dalje stara preporuka o dnevnoj dozi od 0,15 miligrama za prevenciju gušavosti. U međuvremenu je potvrđeno da je jod neophodan ne samo štitnjači, već i svakoj živoj ćeliji organizma a naročito mlečnim žlezdama. Prema dr. Guyu Abrahamu "nedovoljni unos joda prouzrokovao je više ljudske patnje i smrti nego dva svetska rata zajedno"! Zato vodeći istraživači u ovoj oblasti preporučuju dnevni unos joda od 13 miligrama. Prirodni jod se obilato može koristiti iz plodova mora, riba i algi.





Datum: 28.04.2016  
Medij: NIN  
Rubrika: Poslednja  
Autor: naručena objava  
Teme: Minaqua

Naslov: IZVOR PRIRODNOG JODA

Napomena:  
Površina: 536  
Tiraž: 26000



Strana: 72

# IZVOR PRIRODNOG JODA



**MINAQUA**

Samo takva!

[www.bbminaqua.com](http://www.bbminaqua.com)





Datum: 28.04.2016  
Medij: Dnevnik  
Rubrika: Sport  
Autor: naručena objava  
Teme: Minaqua

Naslov: OK VOJVODINA NS SEME - OK CRVENA ZVEZDA

Napomena:  
Površina: 293  
Tiraž: 0



Strana: 26

WIENER STADTISCHE SUPERLIGA  
SEZONA 2015/2016.

TREĆA UTAKMICA FINALA PLEJ-OFA

OK VOJVODINA NS SEME  
OK CRVENA ZVEZDA

ČETVRTAK, 28. APRIL 17 ČASOVA  
MALA SALA SPC «VOJVODINA»  
ULAZ SLOBODAN

Sponsori: Šport Prodaja, DDOR, timS., MINAQUA, NIS, PRVIRADIO, PTB, ДНЕВНИК 021





Datum: 30.04.2016  
Medij: Dnevnik  
Rubrika: Društvo  
Autor: Redakcija  
Temelj: Jod

Naslov: Jod čuva dobro zdravlje

Napomena:  
Površina: 290  
Tiraž: 0



Strana: 7

НЕКЕ БОЛЕСТИ МОГУ ДА СЕ СПРЕЧЕ НА ЈЕДНОСТАВАН НАЧИН

## Јод чува добро здравље

Јод је минерал који се у људском организму налази у траговима, а мало је познато шта све овај хемијски елемент чини за здравље. Лекари и пациенти широм света откривају како одговарајући ниво јода у организму добро утиче на здравље. У данашње време већина светске популације има дефицит јода, јер се смањује његов садржај у тлу.

- Познато је да је јод неопходан нашем телу како би нас заштитио од различних токсина, који негативно утичу на наше здравље - каже педијатар-ендохринолог др Славица Даутовић и додаје како је познато да је јод неопходан за правилан рад штитне жлезде.

Модерна медицина данас усваја нове, корисније биолошке формулатије када је упитању јод, како би се прошириле његове благодети, које прелазе границе традиционалног схватања јода као елемента важног само за рад штитне жлезде. Јод се данас примењује у терапији код фибростистичких промена у дојкама, а према недавно спроведеним истраживањима недостатак јода се повезује и са појавом тумора дојки, рака материце, штитне жлезде, јајника и многих других озбиљних болести. Дакле, јод није важан само



Ледијатар ендокринолог  
др Славица Даутовић

за преживљавање, већ и за квалитетан живот, а сматра се да су дневне потребе организма за јодом далеко веће од оних препоручених.

- Недостатак јода може озбиљно да оштети здравље у сваком животном добу. Зависно од развојног периода, времена трајања и количине недостатка, испољавају се болести које настају због његовог дефицита. Најтеже последице су мождана оштећења, посебно ако јод недостаје

у раним фазама неуралног развоја. Зато би будуће маме требало да обрате пажњу на правилан унос јода - најави др Даутовић.

Људски организам јод добија из хране коју уносимо. Абсорпција јода се одвија у танком цреву, а она зависи од хране коју једемо. Тако, на пример, купус, карфиол и кељ ометају његову абсорпцију, зато је важно обратити пажњу и на избор намирница које уносимо. Јод се налази у млеку, јајима, разном поврћу а највише је заступљен у морској храни.

Др Гај Е. Абрахам, један од водећих истраживача о јоду, предложио је да дневни унос, који је неопходан за одржавање засићености јода у целом телу, износи 13 мг дневно. Ову калкулацију темељи на чињеници да је штитној жлезди за правилан рад потребно око шест милиграма јода дневно, грудима пет милиграма, а два милиграма јода требају другим органима.

Препоручени дневни унос јода према Светској здравственој организацији износи 150 микрограма за одраслу особу, док се трудницама и дојильама препоручују двоструко веће количине, односно од 250-300 микрограма.

з8826



Datum: 30.04.2016  
Medij: Srpski telegraf  
Rubrika: Stil  
Autori: Redakcija  
Teme: Jod

Naslov: Jod za zdraviju budućnost

Napomena:  
Površina: 211  
Tiraž: 0



Strana: 39

TOKOM TRUDNOĆE I DOJENJA DNEVNO UNOSITE OD 200 DO 250 MG

## Jod za zdraviju budućnost

Među hranljivim materijama koje svakodnevno unosimo jedan mikronutrijent je neobično važan. To je JOD. Dnevno potrebne količine joda u našem organizmu veoma su male, svega nekoliko milionitih delova grama.

Prema preporukama SZO dnevno je potrebno uneti 150 mikrograma joda iako su potrebe organizma za jodom realno mnogo veće. Čijenici govore da ljudi nažalost ne unose ni preporučene dnevne količine, što predstavlja ozbiljan problem.

JOD je sastavni deo hormona štitne žlezde, koji utiču na sve biohemiske procese u organizmu. Jedna od najvažnijih uloga ovih hormona je regulacija stvaranja nervnih ćelija i formiranje neuronske mreže.

- Razvoj mozga je najintenzivniji u intrauterinom periodu i u prvih nekoliko godina života. Tokom prva tri meseca embrionalnog razvoja stvara oko 2,5 miliona nervnih ćelija svakog minuta - kaže dr Slavica Dautović, pedijatar endokrinolog, i nastavlja - Umnožavanje, razgranavanje i međusobno



Dr Slavica Dautović

povezivanje (stvaranje neuronske mreže) nastavlja se tokom trudnoće i ovaj proces

se nastavlja i nakon rođenja do treće godine bebinog života. Zbog toga je upravo u ovom razvojnom dobu redovan dnevni unos joda važan.

Beba koja se razvija preko majke dobija sve hranljive materije. Ako unos joda u trudnoći nije dovoljan, štitna žlezda ne može da proizvede

dovoljno hormona da zadovolji potrebe bebinog mozga koji se razvija. Ako se u ranoj trudnoći razvije hipotirezoza (smanjena funkcija štitne žlezde, koja dovodi do poremećaja metabolizma), postoji značajan rizik od pobačaja, prevremenog porođaja, kao i trajnih neuroloških oštećenja bebe.

Kako bi mame obezbedile dovoljne količine joda za sebe i svoje bebe, u periodu trudnoće i dojenja preporuka je da se dnevni unos joda poveća na 200-250 mikrograma dnevno.





Datum: 30.04.2016  
Medij: Blic Žena  
Rubrika: Zdravlje  
Autor: Biljana Stefanović  
Teme: Jod

Naslov: TRUDNICE, unosite jod

Napomena:  
Površina: 362  
Tiraž: 129736



Strana: 41

# TRUDNICE, unosite jod



Manjak joda  
u prvom  
tromesečju  
trudnoće utiče  
na inteligenciju  
deteta

Foto SHUTTERSTOCK

30. APRIL 2016/BLIC ŽENA

*Prim. dr Biljana  
Živaljević,  
ginekolog-akušer,  
kaže da bebinom  
mozgu treba  
jod tokom cele  
mamine trudnoće*

**I**ako nas danas sa svih strana bombarduju raznim informacijama o tome šta treba da pijemo i jedemo kako bismo bili zdravi, ipak malo ljudi zna koliko je jod bitan za funkcionisanje ljudskog organizma. Još manje njih je svesno da je ovaj mineral neophodan za razvoj mozga i moždanih nerava i da je nedostatak joda i dalje glavni uzročnik mentalne zastojalosti u svetu.

– Veoma je važno da žene u drugom stanju uzimaju dovoljne količine joda, ali i kasnije, za vreme dojenja. Posledice nedostatka joda u tom periodu mogu biti trajne i nenadoknadive. Odrasla osoba treba da unosi oko 200 mikrograma joda dnevno, a

#### DNEVNE POTREBE ORGANIZMA ZA JODOM

Uzrast	Količina joda u mikrogramima (mcg)
Bebe	50 mcg
Deca	100 mcg
Adolescenti	150 mcg
Odrasli	200 mcg
Trudnice i dojilje	250 mcg

trudnice i dojilje až 250 mikrograma – kaže prim. dr Biljana Živaljević, ginekolog-akušer.

#### VODA JE NAJBOLJI IZVOR

Jod ne samo da je neophodan i za normalno funkcionisanje štitaste žlezde već poremećaji u njegovoj koncentraciji, objašnjava doktorka, predstavljaju rizik za nastanak benignih, ali i malignih promena.

Ljudski organizam sadrži 20-30 miligrama joda, od čega se najveći deo nalazi upra-

vo u štitastoј žlezdi.

– Oko 10 odsto joda unosimo kroz vodu, a ostatak hranoom, pre svega jodiranom solju. Trudnicama savetujem da bar dva puta nedeljno jedu ribu i morske plodove jer su veoma bogati jodom. Vrilo je bitno da se toga pridržavaju u celoj trudnoći, posebno u drugom trimestru. Na primer, jedan kilogram ribe, u zavisnosti od vrste, ima od 300 do 3.000 mikrograma joda, dok litar mleka sadrži svega 25 mikrograma joda – objašnjava dr Živaljević i upozorava da je najteža posledica nedostatka joda u trudnoći kretenizam.

#### UMOR JE PRVI SIMPTOM

Zato bi žene, i pre nego što ostanu u drugom stanju, trebalo da u ishranu uključe što više namirnica bogatih jodom, kao što su crni šuk, jaja, pasulji i banane.

Smatra se da je manjak joda glavni uzročnik hipotirokeze, tj. smanjene funkcije štitaste žlezde, a glavni simptomi koji ukazuju na manjak ovog minerala u organizmu su hroničan umor, loše raspoloženje, opstipacija, suva koža i naglo povećanje tele-sne težine.

– Međutim, i povećan unos joda može negativno uticati na naše zdravlje, pre svega na pojavu karcinoma štitaste žlezde. Istraživanja su pokazala da je najveća učestalost ovog karcinoma upravo u onim zemljama u kojima je ishrana najviše bazirana na ribi i morskim plodovima koji obiluju jodom – ističe naša sagovornica. •

BILJANA STEFANOVIĆ



Datum: 30.04.2016

Medij: Blic Žena

Rubrika: Zdravlje

Autori: Redakcija

Tematika: Jod

Naslov: JOD BLAGODET Z VAŠE ZDRAVLJE

Napomena:

Površina: 150

Tiraž: 129736



Strana: 41



## JOD BLAGODET ZA VAŠE ZDRAVLJE

Jod je mineral koji se u ljudskom organizmu načini u trogovlji i malo je poznato što sve ovoj hemijski element čini za naše zdravlje. Lekari i pacijenti štam sveta otkrivaju kako odgovarajući nivo joda u našem telu utiče na zdravlje. U današnje vreme, većina svetske populacije je deficitarni jodom, jer se sadržaj joda u štu smatraju. „Poznato je da je jod neophodan našem telu kako bi nas zaštiti od raznih toksina, koji negativno utiču na naše zdravlje.“ (Dr. Slavica Dautović, pedijatar - endokrinolog). Načelne se povezuje i pozat je da je jod neophodan za pravilan rad štitne žlezde. Moderna medicina danas usvoja nove korisne biološke formulacije kada je u pitanju jod. Kako bi se prelazi njegove blagodeći, a koje prelaze granice tradicionalnog shvaćanja, koja se odnose na zdravlje štitne žlezde. Jod se danas primenjuje u terapiji kod fibrozičnih promena u dojilama. Prema nedavno sprovedenim istraživanjima, nedostatak joda se povezuje i sa pojavom tumora dojki, raka materice, štitne žlezde, jantka i mnogih drugih bolesti.

Ako se sve ovo uzeti u obzir, jod nije važan samo za preživljavanje, već i kvalitetan život. Smatra se da se u dnevne potrebe организма za jodom daleko veće od onih preporučenih.

Dr Guy E. Abraham, jedan od vođečih istraživača o jodu, predlaže da potrebni dnevni unos, koji je neophodan za održavanje zadužnosti joda u celom telu, iznosi 13 mg dnevno. Ovu kalkulaciju temelji na sledećim činjenicama: štitnoj žlezdi je za pravilan rad potrebno oko 4 milograma joda dnevno, grudima je potrebno 5 milograma dnevno. Što ostavlja 2 milograma joda za potrebe drugih organa u telu.

Priporučeni dnevni unos joda prema SIO iznosi 0,15 milograma za odraslu osobu, dok se u trudnicama i dojilama preporučuju dvostruko veće količine odnosno od 250-300 mikrograma.





Datum: 30.04.2016  
Medij: Večernje novosti  
Rubrika: Doktor u kući  
Autor: Redakcija  
Teme: Jod

Naslov: Jod благотворан елемент за људско здравље

Паромена:  
Површина: 220  
Тираж: 165227



Strana: 28

# Јод благотворан елемент за људско здравље

Модерно доба нам је донело велики број промена, како позитивних тако и негативних. Уз напредовања технологија олакшава нашу свакодневицу, повећава профит, али свака промена има и својих негативних страна. Нажалост, већина њих се односи на људско здравље. Повећана појава озбиљних болести као што је рак, разни поремећаји као и појава нових болести за које се тражи лек, представљају огледало савременог живота. Како се одбранити и сачувати од штетних утицаја који утичу на наше здравље?

Као први предуслов добrog здравља, наглашава се правилна исхрана.

У бирању хамирница врло је важно нагласити да посебну пажњу треба обратити на заступљеност минерала, пошто људски организам минерale не може сам производити. Минерали су хемијски елементи с важним градивним и регулацијским функцијама. Осим тога делују као акти-



СТРУЧНО  
Др Славица Даутовић,  
педијатар-ендокринолог

ватори или састојци ензима, хормона и цревних крвних зрница, а важни су и за функцију нервног система. Мало је оних који знају да посебно место у важности минерала заузима јод.

„Јод је саставни део хормона штитасте жлезде који су неопходни за живот, јер регулишу физички, ментални и полни раст и развој а неопходни су за прилагођавање на стрес“. (др Славица Даутовић, педијатар-ендокринолог). Поред поменутих функција јода у нашем

организму, важно је поменути и то, да овај елемент у траговима има велику важност у стварању нервних структура и интелигенције. Недостатак јода може озбиљно да оштeti здравље у сваком животном добу. Зависно од развојног периода, времена трајања и величине недостатка јода испољавају се болести јодног дефицита. Најчешће последице су мождана оштећења, посебно ако јод недостаје у раним фазама неуралног развоја. Зато би будуће мame требало да обрате пажњу на правilan унос јода у свој организам.

Људски организам јод добија из хране коју уносимо.

Апсорпција јода се одвија у танком цреву и зависи од хране коју једемо. Тако на пример купус, карфиол и кељ ометају његову апсорпцију, зато је важно обратити пажњу и на избор хамирница које уносимо.

Јод се налази у млеку, јајима, разном поврћу, а највише је заступљен у морској храни. ■